

OBSAH

I. Otylost — vážný zdravotní problém	9
II. Kolik máme vážit	10
III. Co máme jíst, když váha stoupá	12
Kolik kalorií denně potřebujeme	12
Kolik kalorií mají jednotlivé složky naší potravy	14
Co jsou tzv. prázdné kalorie	15
Které potraviny biologicky hodnotě může otlý jíst	17
Které potraviny obsahují největší množství bílkovin	17
Jak zvýšíme ve stravě otlých obsah vitamínu C	18
IV. Jak uvařit redukční dietu	19
S tukem je nutno maximálně šetřit	19
Nejvhodnější je vaření a dušení pokrmů	19
Dobře se hodí též úprava v alobalu	20
Vhodná je i úprava na teflonovém nádobí	20
Jak je to se solí a kořením?	20
Je nutné vynechat polévku?	20
Jaké masité pokrmy jsou nejvhodnější	21
Chvála zeleniny a brambor	21
Rýže, těstoviny a knedlíky jsou na indexu	22
... stejně jako moučnický, které nahradíme ovocem	22
... a čekáme na výsledek:	22
V. Základní diety pro otlý	23
A. Redukční dieta o 1200 kaloriích	23
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1200 kaloriích	23
Snídaně pro základní redukční diety	26
Příklady snídaně pro základní redukční dietu o 1200 kaloriích	27
Přesnídávky pro základní redukční diety	28
Tzv. bohaté snídaně pro základní redukční diety	37
Obědy a večeře pro základní redukční diety	41
Polévky	41

Pokrmý z telecího masa	52
Pokrmý z hověziho masa	57
Pokrmý z vepřového masa	69
Pokrmý z mletých mas	72
Příprava vnitřností	77
Výběr pokrmů z drůbeže	79
Pokrmý ze skopového masa	82
Zvěřina	84
Ryby	86
Dávky příkrmů	90
Samostatné pokrmý	93
Zeleninové pokrmý	101
Některé pokrmý vhodné zvláště pro večeře	126
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1200 kaloriích	130
Letní období	131
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1200 kaloriích	132
Zimní období	133
Odpolední svačina a druhá večeře pro dietu o 1200 kaloriích	134
B. Redukční dieta o 1400 kaloriích	135
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1400 kaloriích	136
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1400 kaloriích	138
Zimní období	139
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1400 kaloriích	140
Letní období	141
C. Redukční dieta při slavnostních příležitostech	142
VI. Ovocné a zeleninové odlehčovací dny	144
Jídelní lístky pro ovocné odlehčovací dny	144
Předpisy některých pokrmů, vhodných pro zeleninové odlehčovací dny	147
VII. Ostré redukční režimy, umožňující rychlé zhubnutí	150
A. Redukční dieta podle Charváta	150
Příklady jídelních lístků pro Charvátovu redukční dietu	152
Předpisy k jídelnímu lístku pro Charvátovu dietu	156
B. Dieta s kontrastními a tukovými dny podle Doberského	163
Příklady jídelních lístků pro dietu s kontrastními a tukovými dny	164
Některé méně běžné pokrmý vhodné pro dietu s kontrastními a tukovými dny	166
C. Hollywoodská ostrá redukční kúra	172

Příklad jídelního lístku pro Hollywoodskou ostrou redukční kúru	172
VIII. Mírná redukční dieta pro ty, kteří chtějí nebo musí hubnout jen pomalu	173
Srovnání kalorické a biologické hodnoty různých druhů odpoledních svačtin a druhých večeří, vhodných pro mírné redukční diety	173
A. Mírná redukční dieta o 1600 kaloriích	174
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1600 kaloriích	175
Některé pokrmy s vyšším dávkováním, vhodné pro mírnou redukční dietu o 1600 kaloriích	177
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1600 kaloriích	180
Zimní období	181
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1600 kaloriích	182
Letní období	183
B. Mírná redukční dieta o 1800 kaloriích	184
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 1800 kaloriích	184
Některé pokrmy s vyšším dávkováním, vhodné pro mírnou redukční dietu o 1800 kaloriích	186
Příklady jídelních lístků pro redukční dietu o 1800 kaloriích	196
Zimní období	197
Příklady jídelních lístků pro dietu o 1800 kaloriích	198
Letní období	199
IX. Udržovací dieta pro ty, kterým se už podařilo zhubnout	200
Některé bohatší pokrmy, vhodné jen pro udržovací dietu o 2000 kaloriích	201
Příklady jídelních lístků pro dietu o 2000 kaloriích	212
Letní období	213
Příklady jídelních lístků pro dietu o 2000 kaloriích	214
Zimní období	215
Rámcový jídelní lístek pro dietu o 2000 kaloriích	216
X. Závěr: Nejen redukční dieta, ale celková úprava životního stylu	218
XI. Kalorická a biologická hodnota našich hlavních potravin a nápojů	220
XII. Abecední seznam pokrmů, vhodných pro redukční diety	228